

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

И.А. Яковлев (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

29.01 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора МКУП "Центр  
социального питания г.Березники  
В.М.Тырыкина

24 января 2024г.

## Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

| № рец | 1 день | Понедельник                                   | Выход  | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|-------|--------|-----------------------------------------------|--------|------------------|-------|-------|--------|
|       |        |                                               |        | Б                | Ж     | У     |        |
|       |        | Завтрак 1                                     |        |                  |       |       |        |
| 95    |        | Бутерброд с повидлом на батоне                | 50     | 2,25             | 0,87  | 25,32 | 116,4  |
| 100*  |        | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250    | 7,9              | 10,22 | 31,85 | 250,96 |
| 242*  |        | Какао с молоком                               | 200    | 3,77             | 3,93  | 25,95 | 153,92 |
|       |        | Итого завтрак:                                |        | 13,92            | 15,02 | 83,12 | 521,28 |
|       |        | Завтрак 2                                     |        |                  |       |       |        |
| 91    |        | Бутерброд с сыром на батоне                   | 30     | 4,10             | 3,30  | 10,10 | 87,00  |
| 632/1 |        | Гуляш                                         | 50/50  | 11,00            | 28,00 | 3,00  | 304,00 |
| 291   |        | Вермишель отварная с огурцом консервированным | 150/20 | 5,66             | 0,68  | 29,04 | 144,90 |
| 493   |        | Чай с сахаром                                 | 200    | 0,10             | 0,00  | 15,00 | 60,00  |
| 108   |        | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный           | 25     | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,70  |
|       |        | Итого завтрак:                                |        | 22,76            | 32,18 | 69,44 | 590,10 |

| № рец | 2-разовое питание | Завтрак                                       | Выход  | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|-------|-------------------|-----------------------------------------------|--------|------------------|-------|-------|--------|
|       |                   |                                               |        | Б                | Ж     | У     |        |
|       |                   | Обед                                          |        |                  |       |       |        |
| 144   |                   | Суп картофельный с бобовыми                   | 200    | 1,84             | 3,40  | 12,10 | 86,40  |
| 632/1 |                   | Гуляш                                         | 50/50  | 11,00            | 28,00 | 3,00  | 304,00 |
| 291   |                   | Вермишель отварная с огурцом консервированным | 150/20 | 5,66             | 0,68  | 29,04 | 144,90 |
| 493   |                   | Чай с сахаром                                 | 200    | 0,10             | 0,00  | 15,00 | 60,00  |
| 108   |                   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный               | 40     | 3,30             | 0,30  | 19,30 | 95,20  |
|       |                   | Итого обед:                                   |        | 21,90            | 32,38 | 78,44 | 814,70 |
|       |                   | Завтрак                                       |        |                  |       |       |        |
| 95    |                   | Бутерброд с повидлом на батоне                | 50     | 2,25             | 0,87  | 25,32 | 116,4  |
| 100*  |                   | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250    | 7,9              | 10,22 | 31,85 | 250,96 |
| 242*  |                   | Какао с молоком                               | 200    | 3,77             | 3,93  | 25,95 | 153,92 |
|       |                   | Итого завтрак:                                |        | 13,92            | 15,02 | 83,12 | 521,28 |
|       |                   | Обед                                          |        |                  |       |       |        |
| 144   |                   | Суп картофельный с бобовыми                   | 200    | 1,84             | 3,40  | 12,10 | 86,40  |
| 632/1 |                   | Гуляш                                         | 50/50  | 11,00            | 28,00 | 3,00  | 304,00 |
| 291   |                   | Вермишель отварная с огурцом консервированным | 150/20 | 5,66             | 0,68  | 29,04 | 144,90 |
| 493   |                   | Чай с сахаром                                 | 200    | 0,10             | 0,00  | 15,00 | 60,00  |
| 108   |                   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный               | 40     | 3,30             | 0,30  | 19,30 | 95,20  |
|       |                   | Итого обед:                                   |        | 21,90            | 32,38 | 78,44 | 814,70 |

| № рец | 2 день                                     | Вторник |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|-------|--------------------------------------------|---------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|       | Завтрак 1                                  |         | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 590   | Печенье                                    |         | 40    | 2,40             | 1,90  | 30,00  | 146,40 |
| 99*   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным |         | 260   | 9,29             | 9,18  | 44,08  | 296,64 |
| 267*  | Чай с молоком                              |         | 200   | 1,4              | 1,6   | 17,34  | 89,32  |
|       | Итого завтрак:                             |         |       | 13,09            | 12,68 | 91,42  | 532,36 |
|       |                                            |         |       | Пищевые вещества |       |        |        |
| № рец | Завтрак 2                                  |         | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| раз   | Тефтели рыбные                             |         | 90    | 10,60            | 5,30  | 10,20  | 130,60 |
| 415   | Рис припущенный                            |         | 150   | 3,54             | 6,05  | 32,40  | 198,00 |
| раз   | Соус томатный                              |         | 30    | 3,30             | 11,20 | 20,79  | 20,80  |
| раз   | Чай каркадэ                                |         | 200   | 0,50             | 0,00  | 29,08  | 75,90  |
|       | Фрукт или сок 0,2                          |         | 150   | 1,00             | 0,00  | 0,00   | 92,00  |
| 108   | Хлеб пшеничный                             |         | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,70  |
|       | Итого завтрак:                             |         |       | 20,84            | 22,75 | 104,77 | 576,90 |

|     |                                 |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|-----|---------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|     | Обед                            | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 50  | Салат из свёклы отварной        | 60    | 0,90             | 3,30  | 6,00   | 53,40  |
| 39* | Суп картофельный с вермишелью   | 200   | 2,81             | 7,62  | 17,82  | 151,00 |
| раз | Тефтели рыбные                  | 90    | 10,60            | 5,30  | 10,20  | 130,60 |
| 415 | Рис припущенный                 | 150   | 3,54             | 6,05  | 32,40  | 198,00 |
| раз | Соус томатный                   | 30    | 3,30             | 11,20 | 20,79  | 20,80  |
| раз | Чай каркаде                     | 200   | 0,50             | 0,00  | 29,08  | 75,90  |
| 108 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40    | 2,80             | 0,30  | 17,40  | 83,20  |
|     | Фрукт или сок 0,2               | 150   | 1,00             | 0,00  | 0,00   | 92,00  |
|     | Итого обед:                     |       | 25,45            | 33,77 | 133,69 | 804,90 |

| № рец | 2-разовое питание                          |     | Пищевые вещества |       |        |        |   |
|-------|--------------------------------------------|-----|------------------|-------|--------|--------|---|
|       |                                            |     | Выход            | Б     | Ж      |        | У |
|       | Завтрак                                    |     |                  |       |        |        |   |
| 590   | Печенье                                    | 40  | 2,40             | 1,90  | 30,00  | 146,40 |   |
| 99*   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260 | 9,29             | 9,18  | 44,08  | 296,64 |   |
| 267*  | Чай с молоком                              | 200 | 1,40             | 1,60  | 17,34  | 89,32  |   |
|       | Итого завтрак:                             |     | 13,09            | 12,68 | 91,42  | 532,36 |   |
|       | Обед                                       |     |                  |       |        |        |   |
| 50    | Салат из свёклы отварной                   | 60  | 0,90             | 3,30  | 6,00   | 53,40  |   |
| 157   | Суп картофельный с вермишелью              | 200 | 2,81             | 7,62  | 17,82  | 151,00 |   |
| раз   | Тефтели рыбные                             | 90  | 10,80            | 3,60  | 15,30  | 140,40 |   |
| 415   | Рис припущенный                            | 150 | 3,54             | 6,05  | 32,40  | 198,00 |   |
| раз   | Соус томатный                              | 30  | 3,30             | 11,20 | 20,79  | 20,80  |   |
| раз   | Чай каркаде                                | 200 | 0,50             | 0,00  | 29,08  | 75,90  |   |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный            | 40  | 2,80             | 0,30  | 17,40  | 83,20  |   |
|       | Фрукт или сок 0,2                          | 200 | 1,00             | 0,00  | 0,00   | 110,00 |   |
|       | Итого обед:                                |     | 25,65            | 32,07 | 138,79 | 832,70 |   |

| № рец | 3 день                                   | Среда | Пищевые вещества |       |       |               |
|-------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|---------------|
|       | Завтрак                                  |       | Выход            | Б     | Ж     | У К/кал       |
|       | Баранка                                  |       | 40               | 3,00  | 3,90  | 29,80 166,80  |
| 103*  | Каша пшенная молочная с маслом сливочным |       | 260              | 10,10 | 12,30 | 46,50 368,70  |
| 242*  | Какао с молоком                          |       | 200              | 3,77  | 3,93  | 25,95 153,92  |
|       | Итого завтрак:                           |       |                  | 16,87 | 20,13 | 102,25 689,42 |

| Завтрак 2 |                                                |  |       |       |       |               |
|-----------|------------------------------------------------|--|-------|-------|-------|---------------|
|           | Баранка                                        |  | 44    | 3,00  | 3,90  | 29,80 166,80  |
| раз       | Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым |  | 250   | 8,60  | 8,40  | 55,50 315,90  |
| 494       | Чай с лимоном                                  |  | 200/6 | 0,07  | 0,01  | 15,31 74,62   |
|           | Итого завтрак:                                 |  |       | 11,67 | 12,31 | 100,61 557,32 |

| № рец |                                     |  | Пищевые вещества |       |       |               |
|-------|-------------------------------------|--|------------------|-------|-------|---------------|
|       | Обед                                |  | Выход            | Б     | Ж     | У К/кал       |
| 128   | Борщ из свежей капусты со сметаной  |  | 200              | 1,67  | 5,20  | 8,81 88,80    |
| раз   | Колбасик Сочный                     |  | 90               | 10,80 | 17,10 | 29,70 312,30  |
| 291   | Ракушки отварные с горошком зелёным |  | 150/20           | 6,70  | 0,68  | 31,40 159,50  |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов            |  | 200              | 0,50  | 0,20  | 23,10 96,00   |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный     |  | 40               | 3,30  | 0,30  | 19,30 95,20   |
|       | Итого обед:                         |  |                  | 22,97 | 23,48 | 112,31 751,80 |

| № рец | 2-разовое питание                        |  | Пищевые вещества |       |       |               |
|-------|------------------------------------------|--|------------------|-------|-------|---------------|
|       | Завтрак                                  |  | Выход            | Б     | Ж     | У К/кал       |
|       | Баранка                                  |  | 40               | 3,00  | 3,90  | 29,80 166,80  |
| 103*  | Каша пшенная молочная с маслом сливочным |  | 260              | 10,10 | 12,30 | 46,50 368,70  |
| 242*  | Какао с молоком                          |  | 200              | 3,77  | 3,93  | 25,95 153,92  |
|       | Итого завтрак:                           |  |                  | 16,87 | 20,13 | 102,25 689,42 |
| № рец | Обед                                     |  |                  |       |       |               |
|       |                                          |  | Выход            | Б     | Ж     | У К/кал       |
| 128   | Борщ из свежей капусты со сметаной       |  | 200              | 1,67  | 5,20  | 8,81 88,80    |
| раз   | Колбасик Сочный                          |  | 90               | 10,80 | 17,10 | 29,70 312,30  |
| 291   | Ракушки отварные с горошком зелёным      |  | 150/20           | 5,66  | 0,68  | 29,04 144,90  |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов                 |  | 200              | 0,50  | 0,20  | 23,10 96,00   |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный          |  | 40               | 3,30  | 0,30  | 19,30 95,20   |
|       | Итого обед:                              |  |                  | 21,93 | 23,48 | 109,95 737,20 |

| № рец | 4 день Четверг                          | Выход | Пищевые вещества |              |              |               |
|-------|-----------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак 1                               |       | Б                | Ж            | У            | К/кал         |
| 95    | Бутерброд с повидлом на батоне          | 50    | 2,25             | 0,87         | 25,32        | 116,40        |
| 98*   | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250   | 7,74             | 9,16         | 38,85        | 269,26        |
| 267*  | Чай с молоком                           | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                   |       | <b>11,39</b>     | <b>11,63</b> | <b>81,51</b> | <b>474,98</b> |

| № рец | Завтрак 2                    | Выход | Пищевые вещества |              |              |               |
|-------|------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                              |       | Б                | Ж            | У            | К/кал         |
| 94    | Бутерброд с маслом на батоне | 40    | 2,40             | 8,60         | 14,90        | 119,00        |
| раз   | Котлета Буратино             | 90    | 12,60            | 12,60        | 14,40        | 231,30        |
| 429   | Картофельное пюре            | 150   | 3,15             | 6,60         | 16,35        | 138,00        |
| 242*  | Какао с молоком              | 200   | 3,40             | 2,60         | 18,80        | 110,70        |
| 108   | Хлеб пшеничный               | 25    | 1,90             | 0,20         | 12,30        | 58,70         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>     |       | <b>23,45</b>     | <b>30,60</b> | <b>76,75</b> | <b>657,70</b> |

| № рец | Обед                                                 | Выход | Пищевые вещества |              |              |               |
|-------|------------------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                                                      |       | Б                | Ж            | У            | К/кал         |
| раз   | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие | 60    | 0,60             | 6,00         | 4,20         | 74,40         |
| 134   | Рассольник Ленинградский со сметаной                 | 200   | 4,00             | 9,00         | 25,90        | 119,70        |
| раз   | Котлета Буратино                                     | 90    | 12,60            | 12,60        | 14,40        | 231,30        |
| 429   | Картофельное пюре                                    | 150   | 3,15             | 6,60         | 16,35        | 138,00        |
| раз   | Чай каркадэ                                          | 200   | 0,50             | 0,00         | 29,08        | 75,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого обед:</b>                                   |       | <b>25,26</b>     | <b>21,82</b> | <b>88,70</b> | <b>734,50</b> |

| № рец | 2-разовое питание                                    | Выход | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|------------------------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       | Завтрак                                              |       | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 95    | Бутерброд с повидлом на батоне                       | 50    | 2,25             | 0,87         | 25,32         | 116,40        |
| 98*   | Каша манная молочная с маслом сливочным              | 250   | 7,74             | 9,16         | 38,85         | 269,26        |
| 267*  | Чай с молоком                                        | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34         | 89,32         |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                                |       | <b>11,39</b>     | <b>11,63</b> | <b>81,51</b>  | <b>474,98</b> |
|       | Обед                                                 |       |                  |              |               |               |
| раз   | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие | 60    | 0,60             | 6,00         | 4,20          | 74,40         |
| 134   | Рассольник Ленинградский со сметаной                 | 200   | 4,00             | 9,00         | 25,90         | 119,70        |
| раз   | Котлета Буратино                                     | 90    | 12,60            | 12,60        | 14,40         | 231,30        |
| 429   | Картофельное пюре                                    | 150   | 3,15             | 6,60         | 16,35         | 138,00        |
| раз   | Чай каркадэ                                          | 200   | 0,50             | 0,00         | 29,08         | 75,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30         | 95,20         |
|       | <b>Итого обед:</b>                                   |       | <b>24,15</b>     | <b>34,50</b> | <b>109,23</b> | <b>734,50</b> |

| № рец | 5 день<br>Пятница                        | Выход | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|------------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       | Завтрак 1                                |       | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 590   | Печенье                                  | 40    | 2,40             | 1,90         | 30,00         | 146,40        |
| 106*  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 260   | 8,30             | 14,80        | 46,50         | 352,60        |
| 242*  | Какао с молоком                          | 200   | 3,77             | 3,93         | 25,95         | 153,92        |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                    |       | <b>14,47</b>     | <b>20,63</b> | <b>102,45</b> | <b>652,92</b> |

| № рец | Завтрак 2                           | Выход | Пищевые вещества |              |              |               |
|-------|-------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                                     |       | Б                | Ж            | У            | К/кал         |
| раз   | Биточек Акварелька                  | 90    | 9,90             | 16,20        | 15,30        | 249,30        |
| 681/2 | Каша гречневая                      | 150   | 4,50             | 4,50         | 21,00        | 144,00        |
| раз   | Напиток лимонный                    | 200   | 0,10             | 0,00         | 20,40        | 83,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный | 25    | 1,90             | 0,20         | 12,30        | 58,70         |
|       | Фрукт или сок 0,2                   | 150   | 1,00             | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
|       | <b>Итого завтрак:</b>               |       | <b>17,40</b>     | <b>20,90</b> | <b>69,00</b> | <b>627,90</b> |

| № рец | Обед                                   | Выход | Пищевые вещества |              |              |               |
|-------|----------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                                        |       | Б                | Ж            | У            | К/кал         |
| 50    | Салат из свёклы отварной               | 60    | 0,90             | 3,30         | 6,00         | 53,40         |
| 142   | Щи из капусты с картофелем со сметаной | 200   | 1,88             | 5,73         | 7,96         | 91,00         |
| раз   | Биточек Акварелька                     | 90    | 9,90             | 16,20        | 15,30        | 249,30        |
| 681/2 | Каша гречневая                         | 150   | 4,50             | 4,50         | 21,00        | 144,00        |
| раз   | Напиток лимонный                       | 200   | 0,10             | 0,00         | 20,40        | 83,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный        | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого обед:</b>                     |       | <b>20,58</b>     | <b>30,03</b> | <b>89,96</b> | <b>716,80</b> |

| № рец | 2-разовое питание<br>Завтрак             | Выход | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|------------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       |                                          |       | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 590   | Печенье                                  | 40    | 2,40             | 1,90         | 30,00         | 146,40        |
| 106*  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 260   | 8,30             | 14,80        | 46,50         | 352,60        |
| 242*  | Какао с молоком                          | 200   | 3,77             | 3,93         | 25,95         | 153,92        |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                    |       | <b>14,47</b>     | <b>20,63</b> | <b>102,45</b> | <b>652,92</b> |
| № рец | Обед                                     | Выход | Пищевые вещества |              |               |               |
|       |                                          |       | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 50    | Салат из свёклы отварной                 | 60    | 0,90             | 3,30         | 6,00          | 53,40         |
| 142   | Щи из капусты с картофелем со сметаной   | 200   | 1,88             | 5,73         | 7,96          | 91,00         |
| раз   | Биточек Акварелька                       | 90    | 9,90             | 16,20        | 15,30         | 249,30        |
| 681/2 | Каша гречневая                           | 150   | 4,50             | 4,50         | 21,00         | 144,00        |
| раз   | Напиток лимонный                         | 200   | 0,10             | 0,00         | 20,40         | 83,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный          | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30         | 95,20         |
|       | <b>Итого обед:</b>                       |       | <b>20,58</b>     | <b>30,03</b> | <b>89,96</b>  | <b>716,80</b> |

|       | 6 день                                  | Понедельник |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|-------|-----------------------------------------|-------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
| № рец | Завтрак 1                               |             | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 95    | Бутерброд с повидлом на батоне          |             | 50    | 2,25             | 0,87  | 25,32 | 116,40 |
| 98*   | Каша манная молочная с маслом сливочным |             | 250   | 7,74             | 9,16  | 38,85 | 269,26 |
| 267*  | Чай с молоком                           |             | 200   | 1,40             | 1,60  | 17,34 | 89,32  |
|       | Итого завтрак:                          |             |       | 11,39            | 11,63 | 81,51 | 474,98 |

| № рец | Завтрак 2                                              |  | Выход  | Б     | Ж     | У     | К/кал  |
|-------|--------------------------------------------------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|
|       |                                                        |  |        |       |       |       |        |
| 91    | Бутерброд с сыром на батоне                            |  | 30     | 4,10  | 3,30  | 10,10 | 87,00  |
| раз   | Мясо тушёное в соусе                                   |  | 50/50  | 8,10  | 18,00 | 12,60 | 243,90 |
| 291   | Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным |  | 150/15 | 5,66  | 0,68  | 29,04 | 144,90 |
| раз   | Чай каркадэ                                            |  | 200    | 0,50  | 0,00  | 29,08 | 75,90  |
| 108   | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный                    |  | 30     | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,70  |
|       | Итого завтрак:                                         |  |        | 20,26 | 22,18 | 93,12 | 610,40 |

| № рец | Обед                                                   |  | Выход  | Пищевые вещества |       |        | К/кал  |
|-------|--------------------------------------------------------|--|--------|------------------|-------|--------|--------|
|       |                                                        |  |        | Б                | Ж     | У      |        |
| 246/2 | Суп-пюре из бобовых                                    |  | 200    | 8,20             | 4,30  | 23,80  | 172,00 |
| 170   | Гренки из пшеничного хлеба                             |  | 15     | 1,69             | 0,17  | 10,45  | 50,13  |
| раз   | Мясо тушёное в соусе                                   |  | 50/50  | 8,10             | 18,00 | 12,60  | 243,90 |
| 291   | Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным |  | 150/15 | 5,66             | 0,68  | 29,04  | 144,90 |
| раз   | Чай с лимоном                                          |  | 200    | 0,07             | 0,01  | 15,31  | 74,62  |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                        |  | 40     | 3,30             | 0,30  | 19,30  | 95,20  |
|       | Итого завтрак:                                         |  |        | 27,02            | 23,46 | 110,50 | 780,75 |

| № рец | 2-разовое питание                                      | Выход  | Пищевые вещества |       |        | К/кал. |
|-------|--------------------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|--------|
|       | Завтрак                                                |        | Б                | Ж     | У      |        |
| 95    | Бутерброд с повидлом на батоне                         | 50     | 2,25             | 0,87  | 25,32  | 116,40 |
| 98*   | Каша манная молочная с маслом сливочным                | 250    | 7,74             | 9,16  | 38,85  | 269,26 |
| 267*  | Чай с молоком                                          | 200    | 1,40             | 1,60  | 17,34  | 89,32  |
|       | Итого завтрак:                                         |        | 11,39            | 11,63 | 81,51  | 474,98 |
|       | Обед                                                   |        |                  |       |        |        |
| 246/2 | Суп-пюре из бобовых                                    | 200    | 8,20             | 4,30  | 23,80  | 172,00 |
| 170   | Гренки из пшеничного хлеба                             | 15     | 1,69             | 0,17  | 10,45  | 50,13  |
| раз   | Мясо тушёное в соусе                                   | 50/50  | 8,10             | 18,00 | 12,60  | 243,90 |
| 291   | Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным | 150/15 | 5,66             | 0,68  | 29,04  | 144,90 |
| раз   | Чай с лимоном                                          | 200    | 0,07             | 0,01  | 15,31  | 74,62  |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                        | 40     | 3,30             | 0,30  | 19,30  | 95,20  |
|       | Итого обед:                                            |        | 27,02            | 23,46 | 110,50 | 780,75 |

|       | 7 день                                   | Вторник |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|-------|------------------------------------------|---------|-------|------------------|-------|--------|--------|
| № рец | Завтрак                                  |         | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 590   | Печенье                                  |         | 40    | 2,40             | 1,90  | 30,00  | 146,40 |
| 106*  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным |         | 260   | 8,30             | 14,80 | 46,50  | 352,60 |
| 242*  | Какао с молоком                          |         | 200   | 3,77             | 3,93  | 25,95  | 153,92 |
|       | Итого на завтрак:                        |         |       | 14,47            | 20,63 | 102,45 | 652,92 |

| Завтрак |                                                | Выход | Б     | Ж     | У      | К/кал  |
|---------|------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 590     | Печенье                                        | 45    | 3,70  | 4,90  | 37,20  | 208,50 |
| раз     | Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовый | 250   | 8,60  | 8,40  | 55,50  | 315,90 |
| раз     | Чай с лимоном                                  | 200/6 | 0,10  | 0,00  | 15,20  | 61,00  |
|         | Итого на завтрак:                              |       | 12,40 | 13,30 | 107,90 | 585,40 |

| № рец |                                 |       | Пищевые вещества |       |        |        |
|-------|---------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|       | Обед                            | Выход | Б                | Ж     | У      | К/кал  |
| 50    | Салат из свёклы отварной        | 60    | 0,90             | 3,30  | 6,00   | 53,40  |
| 39*   | Суп картофельный с вермишелью   | 200   | 2,81             | 7,62  | 17,82  | 151,00 |
| раз   | Биточек Богатырь                | 90    | 8,1              | 18    | 9,9    | 231,3  |
| 415   | Рис припущенный                 | 150   | 3,54             | 6,05  | 32,40  | 198,00 |
| раз   | Соус томатный                   | 30    | 3,30             | 11,20 | 20,79  | 20,80  |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов        | 200   | 0,50             | 0,20  | 23,10  | 96,00  |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40    | 3,30             | 0,30  | 19,30  | 95,20  |
|       | Итого на обед:                  |       | 22,45            | 46,67 | 129,31 | 845,70 |

| № рец | 2-разовое питание                        | Выход | Пищевые вещества |       |        | К/кал  |
|-------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|       | Завтрак                                  |       | Б                | Ж     | У      |        |
| 590   | Печенье                                  | 40    | 2,40             | 1,90  | 30,00  | 146,40 |
| 106*  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 260   | 8,30             | 14,80 | 46,50  | 352,60 |
| 242*  | Какао с молоком                          | 200   | 3,77             | 3,93  | 25,95  | 153,92 |
|       | Итого на завтрак:                        |       | 14,47            | 20,63 | 102,45 | 652,92 |
|       | Обед                                     |       |                  |       |        |        |
| 50    | Салат из свёклы отварной                 | 60    | 0,90             | 3,30  | 6,00   | 53,40  |
| 157   | Суп картофельный с вермишелью            | 200   | 2,81             | 7,62  | 17,82  | 151,00 |
| раз   | Биточек Богатырь                         | 90    | 8,1              | 18    | 9,9    | 231,3  |
| 415   | Рис припущенный                          | 150   | 3,54             | 6,05  | 32,40  | 198,00 |
| раз   | Соус томатный                            | 30    | 3,30             | 11,20 | 20,79  | 20,80  |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов                 | 200   | 0,50             | 0,20  | 23,10  | 96,00  |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный          | 40    | 3,30             | 0,30  | 19,30  | 95,20  |
|       | Итого на обед:                           |       | 22,45            | 46,67 | 129,31 | 845,70 |

| № рец | 8 день<br>Среда                | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|--------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак 1                      |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 95    | Бутерброд с повидлом на батоне | 50    | 2,25             | 0,87         | 25,32        | 116,40        |
| 93*   | Каша Дружба с маслом сливочным | 250   | 5,30             | 11,70        | 25,10        | 226,20        |
| 267*  | Чай с молоком                  | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>       |       | <b>8,95</b>      | <b>14,17</b> | <b>67,76</b> | <b>431,92</b> |

| № рец | Завтрак 2                               | Выход | Пищевые вещества |             |              | К/кал         |
|-------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------------|--------------|---------------|
|       |                                         |       | Б                | Ж           | У            |               |
| 95    | Бутерброд с маслом и повидлом на батоне | 40    | 1,40             | 3,50        | 27,20        | 146,60        |
| 345   | Котлета рыбная                          | 90    | 12,51            | 1,89        | 8,64         | 101,70        |
| 291   | Вермишель отварная                      | 150   | 5,66             | 0,68        | 29,04        | 144,90        |
| 493   | Чай с сахаром                           | 200   | 0,10             | 0,00        | 15,00        | 60,00         |
|       | Фрукт или сок 0,2                       | 150   | 1,00             | 0,00        | 0,00         | 92,00         |
| 108   | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный     | 25    | 1,90             | 0,20        | 12,30        | 58,70         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                |       | <b>22,57</b>     | <b>6,27</b> | <b>92,18</b> | <b>603,90</b> |

| № рец | Обед:                                                | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|------------------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                                                      |       | Б                | Ж            | У            |               |
| раз   | Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие | 60    | 2,00             | 5,00         | 13,00        | 106,00        |
| 154   | Суп Крестьянский со сметаной                         | 200   | 1,91             | 5,28         | 11,93        | 102,48        |
| 345   | Котлета рыбная                                       | 90    | 12,51            | 1,89         | 8,64         | 101,70        |
| 291   | Вермишель отварная                                   | 150   | 5,66             | 0,68         | 29,04        | 144,90        |
| 493   | Чай с сахаром                                        | 200   | 0,10             | 0,00         | 15,00        | 60,00         |
|       | Фрукт или сок 0,2                                    | 150   | 1,00             | 0,00         | 0,00         | 110,00        |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>                                |       | <b>26,48</b>     | <b>13,15</b> | <b>96,91</b> | <b>720,28</b> |

| № рец | 2-разовое питание                                    | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|------------------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак                                              |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 95    | Бутерброд с повидлом на батоне                       | 50    | 2,25             | 0,87         | 25,32        | 116,40        |
| 93*   | Каша Дружба с маслом сливочным                       | 250   | 5,30             | 11,70        | 25,10        | 226,20        |
| 267*  | Чай с молоком                                        | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                             |       | <b>8,95</b>      | <b>14,17</b> | <b>67,76</b> | <b>431,92</b> |
|       | Обед:                                                |       |                  |              |              |               |
| раз   | Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие | 60    | 2,00             | 5,00         | 13,00        | 106,00        |
| 154   | Суп Крестьянский со сметаной                         | 200   | 1,91             | 5,28         | 11,93        | 102,48        |
| 345   | Котлета рыбная                                       | 90    | 12,51            | 1,89         | 8,64         | 101,70        |
| 291   | Вермишель отварная                                   | 150   | 5,66             | 0,68         | 29,04        | 144,90        |
| 493   | Чай с сахаром                                        | 200   | 0,10             | 0,00         | 15,00        | 60,00         |
|       | Фрукт или сок 0,2                                    | 150   | 1,00             | 0,00         | 0,00         | 110,00        |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>                                |       | <b>26,48</b>     | <b>13,15</b> | <b>96,91</b> | <b>720,28</b> |

| № рец | 9 день                                        | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|-----------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Четверг                                       |       | Б                | Ж            | У            |               |
|       | Завтрак                                       |       |                  |              |              |               |
| 590   | Печенье                                       | 50    | 3,70             | 4,90         | 37,20        | 208,50        |
| 100*  | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250   | 7,90             | 10,22        | 31,85        | 250,96        |
| 242*  | Какао с молоком                               | 200   | 3,77             | 3,93         | 25,95        | 153,92        |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                      |       | <b>15,37</b>     | <b>19,05</b> | <b>95,00</b> | <b>613,38</b> |

| № рец |                                        | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|----------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак                                |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 94    | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 35    | 2,71             | 8,28         | 18,13        | 157,80        |
| раз   | Биточек куриный припущенный            | 90    | 16,2             | 0,8          | 0,00         | 77,00         |
| 429   | Картофельное пюре                      | 150   | 3,15             | 6,60         | 16,35        | 138,00        |
| 242*  | Какао с молоком                        | 200   | 3,77             | 3,93         | 25,95        | 153,92        |
| 108   | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный    | 25    | 1,90             | 0,20         | 12,30        | 58,70         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>               |       | <b>27,73</b>     | <b>19,81</b> | <b>72,73</b> | <b>585,42</b> |

| № рец |                                 | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|---------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Обед:                           |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 50    | Салат из свёклы отварной        | 60    | 0,90             | 3,30         | 6,00         | 53,40         |
| раз   | Суп овощной со сметаной         | 200   | 1,90             | 5,80         | 12,60        | 125,10        |
| раз   | Биточек куриный                 | 90    | 13,3             | 13           | 7,00         | 192,00        |
| 429   | Картофельное пюре               | 150   | 3,15             | 6,60         | 16,35        | 138,00        |
| 508   | Компот из сухофруктов           | 200   | 0,50             | 0,00         | 27,00        | 110,00        |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>           |       | <b>23,05</b>     | <b>29,00</b> | <b>88,25</b> | <b>713,70</b> |

| № рец | 2-разовое питание                             | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|-----------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак                                       |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 590   | Печенье                                       | 50    | 3,70             | 4,90         | 37,20        | 208,50        |
| 100*  | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250   | 7,90             | 10,22        | 31,85        | 250,96        |
| 242*  | Какао с молоком                               | 200   | 3,77             | 3,93         | 25,95        | 153,92        |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                      |       | <b>15,37</b>     | <b>19,05</b> | <b>95,00</b> | <b>613,38</b> |
|       | Обед:                                         |       |                  |              |              |               |
| 50    | Салат из свёклы отварной                      | 60    | 0,90             | 3,30         | 6,00         | 53,40         |
| раз   | Суп овощной со сметаной                       | 200   | 1,90             | 5,80         | 12,60        | 125,10        |
| раз   | Биточек куриный                               | 90    | 13,3             | 13           | 7,00         | 192,00        |
| 429   | Картофельное пюре                             | 150   | 3,15             | 6,60         | 16,35        | 138,00        |
| 508   | Компот из сухофруктов                         | 200   | 0,50             | 0,00         | 27,00        | 110,00        |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный               | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>                         |       | <b>23,05</b>     | <b>29,00</b> | <b>88,25</b> | <b>713,70</b> |

| № рец | 10 день Пятница                            | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|--------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак 1                                  |       | Б                | Ж            | У            |               |
|       | Баранка                                    | 44    | 3,00             | 3,90         | 29,80        | 166,80        |
| 99*   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260   | 9,60             | 9,70         | 47,50        | 315,90        |
| 267*  | Чай с молоком                              | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                   |       | <b>14,00</b>     | <b>15,20</b> | <b>94,64</b> | <b>572,02</b> |

| № рец | Завтрак 2                | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|--------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                          |       | Б                | Ж            | У            |               |
| раз   | Котлета Рябушка          | 90    | 13,00            | 14,00        | 12,00        | 229,00        |
| 681/2 | Каша гречневая           | 150   | 4,50             | 4,50         | 21,00        | 144,00        |
| раз   | Напиток лимонный         | 200   | 0,10             | 0,00         | 20,40        | 83,90         |
|       | Фрукт или сок 0,2        | 150   | 1,00             | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
| 108   | Хлеб пшеничный           | 25    | 1,90             | 0,20         | 12,30        | 58,70         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b> |       | <b>20,50</b>     | <b>18,70</b> | <b>65,70</b> | <b>607,60</b> |

| № рец | Обед:                                             | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|---------------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                                                   |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 66    | Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие | 60    | 2,00             | 5,00         | 13,00        | 106,00        |
| 142   | Щи из капусты с картофелем со сметаной            | 200   | 1,88             | 5,73         | 7,96         | 91,00         |
| раз   | Котлета Рябушка                                   | 90    | 13,00            | 14,00        | 12,00        | 229,00        |
| 681/2 | Каша гречневая                                    | 150   | 4,50             | 4,50         | 21,00        | 144,00        |
| раз   | Напиток лимонный                                  | 200   | 0,10             | 0,00         | 20,40        | 83,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                   | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>                             |       | <b>24,78</b>     | <b>29,53</b> | <b>93,66</b> | <b>749,10</b> |

| № рец | 2-разовое питание                                 | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|---------------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак                                           |       | Б                | Ж            | У            |               |
|       | Баранка                                           | 44    | 3,00             | 3,90         | 29,80        | 166,80        |
| 99*   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным        | 260   | 9,60             | 9,70         | 47,50        | 315,90        |
| 267*  | Чай с молоком                                     | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                          |       | <b>14,00</b>     | <b>15,20</b> | <b>94,64</b> | <b>572,02</b> |
|       | Обед:                                             |       |                  |              |              |               |
| 66    | Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие | 60    | 2,00             | 5,00         | 13,00        | 106,00        |
| 142   | Щи из капусты с картофелем со сметаной            | 200   | 1,88             | 5,73         | 7,96         | 91,00         |
| раз   | Котлета Рябушка                                   | 90    | 13,00            | 14,00        | 12,00        | 229,00        |
| 681/2 | Каша гречневая                                    | 150   | 4,50             | 4,50         | 21,00        | 144,00        |
| раз   | Напиток лимонный                                  | 200   | 0,10             | 0,00         | 20,40        | 83,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                   | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>                             |       | <b>24,78</b>     | <b>29,53</b> | <b>93,66</b> | <b>749,10</b> |

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200\* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 г.гд
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
- раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"